On est au top à tous les niveaux, mômes, boulot, maison. Du coup, en fin de journée, le lit conjugal égale plutôt «dodo» que «libido». Comment nous donner le temps de penser à notre corps et à nos envies? Dix pistes pour remettre, l'air de rien, un peu de sensualité dans notre vie de tous les jours.

TEXTE SYLVIE ULMANN **ILLUSTRATION** ALBERTINE



BOOSTER SA LIBIDO, *mode d'emploi*

On reprend contact avec son corps

Histoire de se donner l'envie d'avoir envie, comme le chante Johnny… On fait du sport, on se glisse dans un bain, on se met de la crème, on use et abuse de tous ces petits riens qui nous rappellent que l'on habite une enveloppe charnelle susceptible de nous donner du plaisir. «Etre bien avec soi-même, se sentir désirable, c'est crucial, même et surtout lorsque l'on n'a pas de partenaire», souligne Laurence Dispaux, psychothérapeute, conseillère conjugale et sexologue.

Et ce n'est pas Coralie Bally qui va la contredire. Directrice de Pole Emotion, une école de pole dance qui propose aussi des cours de strip-tease, elle utilise le mouvement et l'art de l'effeuillage comme «une approche pour se sentir mieux dans son corps, pour apprendre ou réapprendre à s'aimer». L'important n'est donc pas de se dévêtir ou de s'enrouler lascivement autour d'une barre verticale, mais de se sentir séduisante. En la matière, «tout est une question d'attitude, et cela commence par bien marcher et se tenir droite. Beaucoup de femmes adoptent une posture voûtée, et le simple fait de se redresser leur évite de se désoler sur leurs seins qui tombent!»

On bouge, on danse

Comme le rappelle Laurence Dispaux, le mouvement est l'une des clés pour renouer avec sa féminité. On tend à se trouver plus féminine et à identifier ce que l'on aime dans sa silhouette lorsque l'on bouge ou danse. Un aspect fondamental de nous-mêmes que nous oublions facilement entre les courses, le boulot et notre Liste de Choses à Faire longue comme le bras. Première étape, on se concentre sur son bassin: «Est-ce qu'on l'habite, est-ce qu'il bouge, est-ce qu'on le cache ou le montre?» demande la sexologue. Qui nous enjoint à bouger illico, sans attendre d'avoir perdu deux, cinq ou dix kilos: «Ne pas se focaliser sur ses défauts et aimer son corps tel qu'il est», voilà le début du savoir-séduire selon Laurence Dispaux. Qui rappelle aussi qu'il est essentiel de se regarder «comme un tout, sans se focaliser sur une zone de cellulite ou un bourrelet». Pour se lancer, on garde en tête que les mâles, contrairement à nous, ont tendance à voir un ensemble et non les détails – cette vision globale est d'ailleurs pile ce qui les handicape gravement lorsqu'il s'agit de retrouver le pot de moutarde dans le frigo.

On se met aux fourneaux

Pas parce que certains ingrédients sont réputés aphrodisiaques, mais parce que, comme le résume Sophie Schmutz, de La Folie des Saveurs (l'école de cuisine où elle propose notamment un cours spécial Saint-Valentin), «préparer un bon repas, prendre du temps pour son ou sa partenaire, c'est un geste d'amour qui donne une bonne énergie». Un geste également valable pour les hommes, rappelle-t-elle. «A chaque couple ensuite de voir où cela le mènera – ou pas! Et je préfère mettre des huîtres, gingembre et fruits de la passion au menu, ou cuisiner un plat qui se mange avec les mains, pour plus de sensualité, que prôner l'usage de la corne de rhinocéros, elle aussi réputée aphrodisiaque», rigole-t-elle. Orchydia, coach en relations amoureuses, mise également sur l'alimentation pour booster la libido. Doutant que nous soyons suffisamment réceptifs aux éventuelles vertus des aliments, elle préfère prôner le manger léger: «Si l'on se nourrit tout le temps de fast-food et d'aliments lourds, il ne faut pas s'étonner de n'avoir aucune énergie sexuelle ou vitale.» Pour retrouver la pêche, elle conseille de privilégier fruits et légumes, bref, les aliments alcalins – «un mot dans lequel on entend… câlin».

On prend du temps pour soi

Pour Laurence Dispaux, «rêvasser est essentiel, car la rêverie amène le fantasme». Donc oui, on va flemmarder encore un moment sur ce canapé, sans culpabiliser parce qu'on aurait dû ranger ou faire les courses. Mission suivante: écouter ces fantasmes. Pour nourrir son imaginaire, elle nous encourage: «Il faut s'autoriser à se nourrir des regards réciproques avec les hommes que l'on peut croiser. Ensuite, lorsque l'on voit une personne à son goût, pourquoi ne pas se faire un petit film?» Pas besoin de passer à l'acte, l'idée est plutôt de recycler – totalement ou en partie, à chacune de voir – scènes, images, émotions dans sa vie de couple. Mais au fait, les fantasmes, on les garde pour soi ou on les partage avec son conjoint? Cela dépend des personnes, répond la sexologue, pour qui l'important est davantage de «les laisser s'exprimer et les écouter».

On ne se laisse pas aller

«J'ai rencontré beaucoup de femmes qui se négligeaient, s'habillaient n'importe comment et ne comprenaient pas pourquoi leur couple battait de l'aile», soupire Coralie Bally. Que l'on se rassure, l'idée n'est pas de se jeter sur ses talons aiguilles et sa trousse de maquillage au saut du lit. «On peut adopter une tenue détendue, à condition d'en choisir une qui nous met en valeur. Même lorsque l'on porte un vêtement confortable, le message que l'on donne à son partenaire doit rester «nous sommes un homme et une femme dans un rapport de séduction et non deux colocataires». Avis aux hommes, c'est aussi valable pour eux: le port du caleçon troué ou du peignoir douteux, et la pratique bisannuelle de la douche ne nous donnent pas précisément envie de leur sauter dessus. «Prendre soin de soi est un message qui annonce à l'autre que l'on fait attention à lui, que l'on fait un effort pour lui plaire, exactement comme lorsque l'on se met aux fourneaux pour lui préparer un bon petit plat», rappelle Sophie Schmutz.

On assume son audace

On arrête de se demander ce que les autres – voisins, collègues, copines – vont penser de notre nouvelle coupe de cheveux, de la longueur de cette jupe, de la hauteur de talons de nos dernières bottes (et encore moins du fait qu'on se soit encore acheté une paire de bottes). «Osez être jolie et séduisante, tout simplement», résume Coralie Bally.

On lui dit quand il est à croquer

Aux oubliettes les reproches, la colère, l'agacement, véritables extincteurs de libido, rappelle Laurence Dispaux. Donc on ne dit pas «Tu ne me fais jamais de massage!» ou «Tiens, tu as encore mis un sac de patates aujourd'hui?» – eh oui, c'est également valable pour nos camarades de jeu –, mais on tâche de complimenter l'autre les jours où il a tout bon. Bien sûr que cela arrive! Tiens, ce matin il a fait le café, il porte un pull qui met en valeur ses beaux yeux verts ou vous le trouvez à croquer quand il sort de la douche… Eh bien exprimez-le, au lieu de le garder pour vous. Cela aura aussi le mérite de modifier votre point de vue en vous remettant en mémoire pourquoi vous êtes tombée amoureuse de cet homme-là, un jour, même lointain. Et cela l'amènera peut-être à en faire autant.

On casse la routine

Pas besoin de s'envoler à Honolulu pour changer ses habitudes: Coralie Bally rappelle que cela peut consister à «mettre un pull un peu décolleté, troquer des sous-vêtements ternes contre des roses, bref, tout ce qui peut nous amener à nous sentir sexy». Pour les couples avec enfants, s'offrir une soirée à deux par semaine en donnant les petits à garder peut être salutaire, conseillent Coralie Bally et Laurence Dispaux à l'unisson. Cela permet de sortir de son rôle de parents et de sa fonction au travail, bref, de redevenir simplement un homme et une femme.

On range sa chambre à coucher

«Ce que vous mettez sous vos yeux influence votre humeur», rappelle Orchydia. Un amas de linge et de vieilles chaussettes, un lit aux draps douteux, cela vous donne envie de faire des galipettes, à vous? Et en plus de nous remonter la libido, un chez-soi en ordre, c'est excellent pour le moral. Ça, c'est le feng shui qui le dit.

On réinstaure une once de mystère

Après quelques années de cohabitation, on a tendance à ne plus vraiment faire attention à l'autre et à bondir hors de la salle de bains le visage tartiné d'un masque à l'argile verte en braillant «qui a encore oublié de baisser la lunette des WC?» Pour restaurer une saine distance, pas besoin de faire compliqué, «fermer la porte de la salle de bains et l'utiliser chacun à son tour peut suffire», rappelle Laurence Dispaux. Impossible? Pour elle, cela peut aussi se passer dans notre tête: «Préserver son espace psychique, son jardin secret, est une autre option, comme surprendre l'autre de temps en temps et se laisser surprendre.»

On ralentit, on s'écoute

On sort du «faire», comme le conseille Catherine Delorme, d'Espace Tantra Yoga. «Le but de la sexualité tantrique n'est pas forcément d'atteindre l'orgasme, mais plutôt de sortir de la superficialité des relations pour aller à la rencontre de l'autre», résume-t-elle. Cette superficialité, autrement dit, le sexe pour le sexe, lasserait rapidement, surtout les femmes: «La démarche tantrique nous permet de prendre conscience des mécanismes qui nous empêchent d'être en relation avec nous-mêmes et avec l'autre.» Famille, éducation, société, croyances nous amènent à les ériger, nous coupant ainsi de nos émotions. Catherine Delorme prône un retour à «un sain égoïsme, à écouter ce qui se passe en soi et en son ou sa partenaire. A recréer un lien avec notre intimité, qui libérera notre énergie vitale et sexuelle.» Etre à l'écoute, laisser venir, se donner de l'espace sans chercher à le combler ou à combler l'autre… cela semble plus facile à dire qu'à faire. Elle nous propose d'explorer cette attitude au moyen d'un exercice en apparence tout simple: «Commencez par sentir votre main, sa chaleur croissante, et caressez votre partenaire avec cette perception de votre main. Soyez à l'écoute de cette sensation sur son corps sans autre but, ne cherchez pas à combler l'autre, écoutez-vous. Plus lentement vous effectuerez ce geste et plus vous entrerez dans la sensation de la main, dans le corps et dans la découverte du corps.» Une caresse qui se suffit à elle-même, où l'on ne va rien chercher à obtenir de l'autre.

On use et abuse du baiser, hautement libidogène

En médecine chinoise, on considère que la bouche est reliée par des méridiens au périnée et au coccyx, deux points d'énergie sexuelle. Pour les philamatologues ou spécialistes de la science du baiser, cet acte diminuerait le stress. Par ailleurs, embrasser augmente notre fabrication d'ocytocine, l'hormone de l'amour, et fait baisser notre taux de cortisol, celle du stress. Une étude réalisée au département de psychologie expérimentale de l'université d'Oxford s'est récemment intéressée à ce comportement de séduction humain, aussi répandu qu'il est unique. Les chercheurs se sont interrogés sur la fonction du baiser. Résultat, il y en aurait trois: évaluer (on ne sait trop comment) la qualité des gènes du partenaire, accroître l'excitation, notamment pendant les préliminaires, et maintenir la relation. Un éventail très complet.

TEST

QUELLE EST LA TEMPÉRATURE DE VOTRE LIBIDO?

En ce moment, vous êtes plutôt banquise ou tropiques? Notre test pour le savoir, et nos conseils pour garder le cap ou vous (re)mettre sur le chemin du désir.

1 Enfin au lit! Vous en avez rêvé toute la journée... Mais voilà que votre partenaire vous fait comprendre qu'il a envie de passer un moment dans vos bras et non de glisser directement dans ceux de Morphée. Vous...

☐ **A**... démarrez au quart de tour.

☐ **B**... le laissez vous chauffer un peu, pour voir.

☐ **C**... faites semblant de dormir.

2 Des sous-vêtements sexy, pour vous, c'est:

☐ **A** Le minimum syndical. La culotte Snoopy ne passera pas par vous!

☐ **B** Sympa, mais pas forcément pratique au quotidien.

☐ **C** Exclu. Le mot «dentelle» suffit à vous amener à deux doigts de l'eczéma.

3 La dernière fois que vous avez fait l'amour, c'était:

☐ **A** Ce matin, histoire de vous mettre de bonne humeur pour la journée.

☐ **B** Dimanche passé, pendant que la petite faisait la sieste et que le grand était au foot.

☐ **C** Pfff... Euh... Avant Noël.

4 Tiens, il reste une banane dans la corbeille à fruits. Cela vous fait penser...

☐ **A**... à un truc que vous essayeriez bien avec votre amoureux et que la décence vous contraint à garder pour vous.

☐ **B**... que vous pourriez faire un cake, on a tous besoin de douceur.

☐ **C**... que vous avez justement un petit creux.

5 Pourriez-vous vous passer de sexe?

☐ **A** Ah ah, non, mais ça ne va pas la tête? Ou alors dans trente ans...

☐ **B** Difficilement, a priori, mais on ne sait jamais ce que la vie nous réserve.

☐ **C** Sans aucun problème, vous préférez d'ailleurs investir votre énergie dans autre chose.

6 Votre partenaire se balade en caleçon:

☐ **A** Vous lui sautez dessus.

☐ **B** Vous profitez du spectacle, voire plus si entente.

☐ **C** Vous lui dites d'aller mettre un pull, il va prendre froid le pauvre!

7 Quand vous vous regardez dans la glace, vous voyez:

☐ **A** Une fille plutôt sexy.

☐ **B** Parfois une fille pas mal, parfois un thon, ça dépend de l'humeur.

☐ **C** Que vous commencez à ressembler à votre mère. Du reste, moins vous vous regardez, mieux vous vous portez.

8 Une scène torride dans un film, cela...

☐ **A**... vous donne des idées pour tout de suite ou pour plus tard.

☐ **B**... peut vous gêner, surtout si les enfants sont dans les parages.

☐ **C**... vous fait bondir sur la télécommande et zapper.

9 Pratiquez-vous régulièrement un sport?

☐ **A** Oui, au moins trois fois par semaine.

☐ **B** Vous essayez de vous motiver, mais c'est difficile à caser dans l'agenda.

☐ **C** Un quoi?

10 Mmm, joli, le nouveau collègue:

☐ **A** Vous allez sûrement le croiser en fantasme ou en rêve.

☐ **B** Eeeeeeh oui (soupir). Bon, qui vient prendre un café?

☐ **C** Tant qu'il fait son boulot, le reste ne vous intéresse pas.

11 Vous embrassez votre partenaire:

☐ **A** Souvent, sans raison, parce que vous aimez ça.

☐ **B** Pour lui dire bonjour, merci, au revoir...

☐ **C** Rarement, les bisous et vous ça fait bof.

RÉSULTATS

Un maximum de réponses A

Votre libido est bouillante.

Un rien vous fait démarrer au quart de tour — tiens, un regard croisé dans la rue et votre cinéma intérieur s'affole. Vous êtes partante pour toutes les expériences, vos seules limites sont celles de votre imagination et de votre partenaire. Votre homme n'a pas besoin de faire grand-chose pour vous allumer, d'ailleurs c'est souvent vous qui prenez l'initiative. Attention tout de même à lui laisser suffisamment de place pour exprimer ses désirs, il pourrait vous réserver des surprises que vous ne regretterez pas. Car si vous ne tenez pas compte de ses envies, il risque de se sentir considéré comme un objet sexuel.

Un maximum de réponses B

Votre libido est à température ambiante.

Sans être une Belle au bois dormant, vous n'êtes pas une bombe, mais c'est peut-être ça qu'on appelle l'équilibre. Vous vous connaissez bien et refusez de vous embarquer dans des trucs qui vous déplaisent; vous acceptez l'autre tel qu'il est. Restez vigilante, ne vous laissez pas rattraper par l'ennui et les habitudes. Avant de dire non, tournez sept fois votre langue dans votre bouche ou dans celle de votre partenaire. Les ébats, cela ne se programme pas comme un rendez-vous avec votre comptable! Surprenez-vous, surprenez l'autre. Pas besoin d'en faire des tonnes, proposez-lui déjà une sortie à deux ou sautez-lui dessus sur la table du petit-déjeuner ou sur le canapé du salon, pour voir.

Un maximum de réponses C

Votre libido est fraîchissime.

Les passages à vide, cela arrive à tout le monde. Ou alors, vous sortez d'une grippe, d'une période chargée ou déprimante, vous suivez un traitement médical. Si ce n'est pas le cas, c'est le moment de vous inspirer des pistes que nous vous proposons pour mettre un peu de piment dans votre quotidien! Ou peut-être est-ce votre état habituel, et vous préférez investir votre énergie dans une activité moins bassement matérielle style culture? Du coup, vous seriez plutôt du genre à vous contenter d'une relation platonique. Si c'est un choix, pourquoi pas, mais attention, vous risquez bien de vous réveiller de façon brutale un jour ou l'autre.

On est au top à tous les niveaux - mômes, boulot. Mais du coup, en fin de journée, le lit conjugal égale plutôt «dodo» que «libido». Eh oui, en matière de tue-l'amour, la palme revient au quotidien et à nos agendas trop remplis pour nous laisser le temps de penser à notre corps et à nos envies. Dix pistes pour remettre, l'air de rien, un peu de sensualité dans notre vie de tous



BOOSTER SA LIBIDO, *mode d'emploi*

1 ON REPREND CONTACT AVEC SON CORPS.

Histoire de se donner l'envie d'avoir envie, comme le chante Johnny. On fait du sport, on se glisse dans un bain, on se met de la crème, on use et abuse de tous ces petits riens qui nous rappellent l'existence que l'on habite une enveloppe charnelle susceptible de nous donner du plaisir. «Etre bien avec soi-même, se sentir désirable, c'est crucial, même et surtout lorsque l'on n'a pas de partenaire», souligne Laurence Dispaux, psychothérapeute, conseillère conjugale et sexologue.
Et ce n'est pas Coralie Bally qui va la contredire. Directrice de Pole Emotion, une école de pole dance qui propose également des cours de strip-tease, elle utilise le mouvement et l'art de l'effeuillage comme «une approche pour se sentir mieux dans son corps, pour apprendre ou réapprendre à s'aimer.» L'important n'est donc pas de se dévêtir ou de s'enrouler lascivement autour d'une barre verticale, mais de se sentir séduisante. En la matière, «tout est une question d'attitude, et cela commence par bien marcher et se tenir droite. Beaucoup de femmes adoptent une posture voûtée, et le simple fait de se redresser leur évite de se désoler sur leurs seins qui tombent!»

2 *On bouge.*

Parce que, comme le rappelle Laurence Dispaux, psychothérapeute, conseillère conjugale et sexologue, le mouvement est l'une des clés pour renouer avec sa féminité. On tend à se trouver plus féminine et à identifier ce que l'on aime dans sa silhouette lorsque l'on bouge ou danse. Un aspect fondamental de nous-mêmes que nous oublions facilement entre les courses, le boulot et notre Liste de Choses à Faire longue comme le bras. Première étape, on se concentre sur son bassin: «est-ce qu'on l'habite, est-ce qu'il bouge, est-ce qu'on le cache ou le montre?» demande la sexologue. Qui nous enjoint à bouger illico, sans attendre d'avoir perdu deux, cinq ou dix kilos: «ne pas se focaliser sur ses défauts et aimer son corps tel qu'il est», voilà le début du savoir-séduire selon Laurence Dispaux. Qui rappelle aussi qu'il est essentiel de se regarder «comme un tout, sans se focaliser sur une zone de cellulite ou un bourrelet.» Pour se lancer, on garde en tête que les mâles, contrairement à nous, ont tendance à voir un ensemble et non les détails - cette vision globale est d'ailleurs pile ce qui les handicape gravement lorsqu'il s'agit de retrouver le pot de moutarde dans le frigo.

3 *On prend du temps pour soi.*

Pour Laurence Dispaux, s'octroyer «celui de rêvasser est essentiel, car la rêverie amène fantasme». Donc oui, on va flemmarder encore un moment sur ce canapé, sans culpabiliser parce qu'on aurait dû ranger ou faire les courses. Mission suivante: écouter ces fantasmes. Pour nourrir son imaginaire, elle nous encourage: «il faut s'autoriser à se nourrir des regards réciproques avec les hommes que l'on peut croiser. Ensuite, lorsque l'on voit une personne à son goût, pourquoi ne pas se faire un petit film.» Pas besoin de passer à l'acte , l'idée est plutôt de recycler - totalement ou en partie, à chacun de voir - scènes, images, émotions dans sa vie de couple. Mais au fait, les fantasmes, on les garde pour soi ou on les partage avec son conjoint? Cela dépend des personnes, répond la sexologue, pour qui l'impor-

4 ON SE MET AUX FOURNEAUX.

Pas parce que certains ingrédients sont réputés aphrodisiaques, mais parce que, comme le résume Sophie Schmutz, de La Folie des Saveurs, l'école de cuisine où elle propose notamment un cours spécial Saint-Valentin, «préparer un bon repas, prendre du temps pour son ou sa partenaire, c'est un geste d'amour qui donne une bonne énergie.» Un geste également valable pour les hommes, rappelle-t-elle. «A chaque couple ensuite de voir où cela le mènera - ou pas! Et je préfère mettre des huîtres, gingembre et fruits de la passion au menu, ou cuisiner un plat qui se mange avec les mains, pour plus de sensualité, que prôner l'usage de la corne de rhinocéros, elle aussi réputée aphrodisiaque», rigole-t-elle. Orchydia, coach en relations amoureuses, mise également sur l'alimentation pour booster la libido. Doutant que nous soyons suffisamment réceptifs aux éventuelles vertus des aliments, elle préfère prôner le manger léger: «si l'on se nourrit tout le temps de fast

5 *On ne se laisse pas aller.*

«J'ai rencontré énormément de femmes qui se négligeaient, s'habillaient n'importe comment et ne comprenaient pas pourquoi leur couple battait de l'aile», soupire Coralie Bally. Que l'on se rassure, l'idée n'est pas de se jeter sur ses talons aiguilles et sa trousse de maquillage au saut du lit. «On peut adopter une tenue détendue, à condition d'en choisir une qui nous met en valeur. Même lorsque l'on porte un vêtement confortable, le message que l'on donne à son partenaire doit rester "nous sommes un homme et une femme dans un rapport de séduction et non deux colocataires".» Avis aux hommes, c'est aussi valable pour eux: le port du vieux caleçon troué ou du peignoir douteux et la pratique bisannuelle de la douche ne nous donnent pas précisément envie de leur sauter dessus. «Prendre soin de soi est un message qui annonce à l'autre que l'on fait attention à lui, que l'on fait un effort pour lui plaire, exactement comme lorsque l'on se met aux fourneaux pour lui préparer un bon petit plat», rappelle Sophie Schmutz.



6 On ose.

Sans se demander ce que les autres - voisins, collègues, copines - vont penser de notre nouvelle coupe de cheveux, de la longueur ou de la couleur de cette jupe ou de la hauteur de talon de nos nouvelles bottes, et encore moins du fait que l'on s'est acheté de nouvelles bottes! «Osez être jolie et séduisante, tout simplement», résume Coralie Bally.

7 On fait taire nos réflexes antiséduction

Aux oubliettes les reproches, la colère, l'agacement, véritables extincteurs de libido, comme le rappelle Laurence Dispaux. Donc on ne dit pas «Tu ne me fais jamais de massage!» ou «tiens, tu as encore mis un sac de patates aujourd'hui?» - eh oui, c'est également valable pour les mâles -, mais on tâche de complimenter l'autre les jours où il a tout bon. Bien sûr que cela arrive! Tiens, ce matin il a fait le café, il porte un pull qui met en valeur ses beaux yeux verts ou vous le trouvez à croquer quand il sort de la douche, eh bien exprimez-le, au lieu de le garder pour vous. Cela aura aussi le mérite de modifier votre point de vue en vous remettant en mémoire pourquoi vous êtes tombée amoureuse de cet homme-là un jour, même lointain. Et cela l'amènera peut-être à en faire autant.

8 ON CASSE LA ROUTINE.

Pas besoin de s'envoler à Honolulu pour changer ses habitudes. Coralie Bally rappelle que cela peut consister à «mettre un pull un peu décolleté, troquer des sous-vêtements ternes contre des roses, bref, tout ce qui peut nous amener à nous sentir sexy». Pour les couples avec enfants, s'offrir une soirée à deux par semaine en donnant les petits à garder peut être salutaire, conseillent Coralie Bally et Laurence Dispaux à l'unisson. Cela permet de sortir de son rôle de parents et de sa fonction au travail, bref, de redevenir simplement un homme et une femme.

9 On range sa chambre à coucher.

«Ce que vous mettez sous vos yeux influence votre humeur», rappelle Orchydia. Un amas de linge et de vieilles chaussettes, un lit aux draps douteux, cela vous donne envie de faire des galipettes, à vous? Et en plus de nous remonter la libido, un chez-soi en ordre, c'est excellent pour le moral. Ça, c'est le feng-shui qui le dit.

10 On réinstaure une once de mystère.

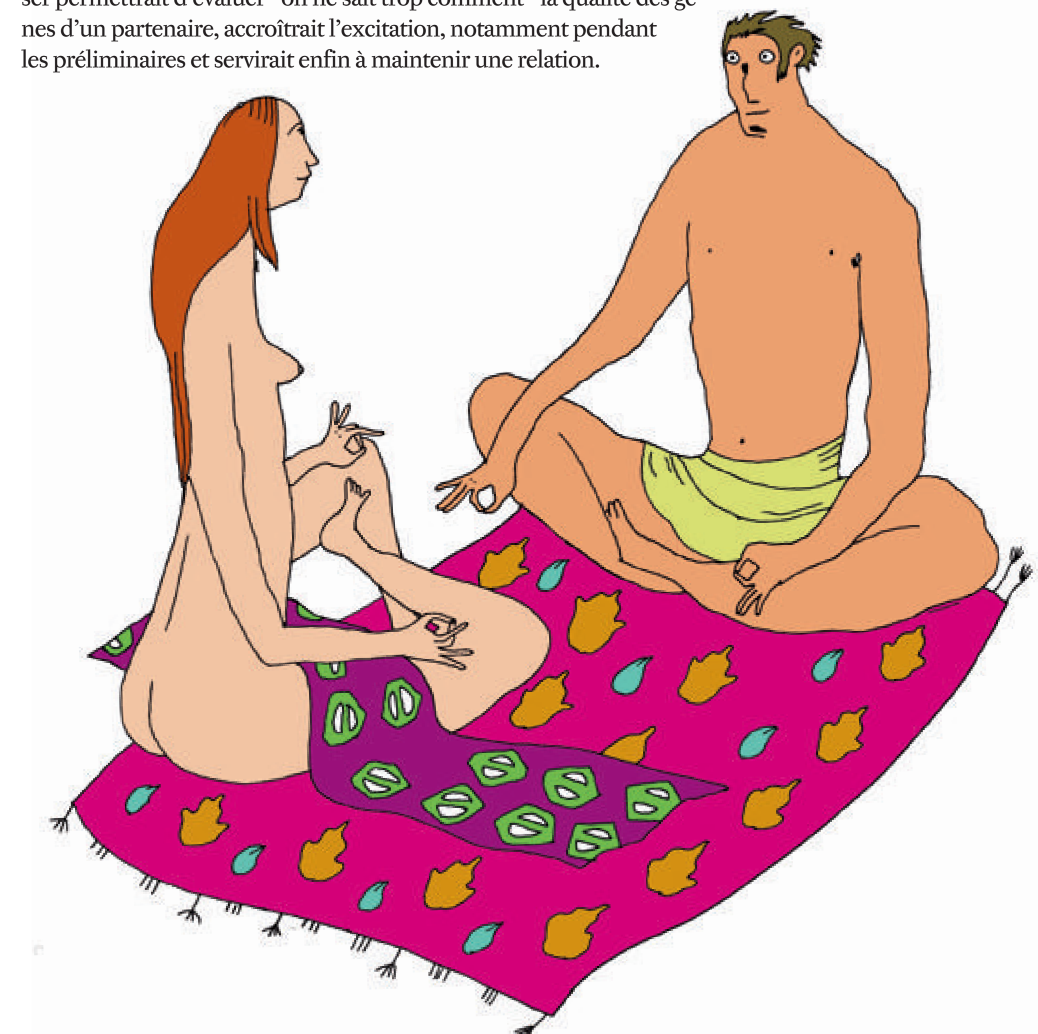
Après quelques années de cohabitation, on a tendance à ne plus faire vraiment attention à l'autre et à bondir hors de la salle de bain le visage tartiné d'un masque à l'argile verte en braillant «qui a encore oublié de fermer la lunette des WC?» Pour restaurer une saine distance, pas besoin de faire compliqué, « fermer la porte de la salle de bains et l'utiliser chacun à son tour peut suffire», rappelle Laurence Dispaux. Impossible? Pour elle, cela peut aussi se passer dans notre tête: «Préserver son espace psychique, son jardin secret, est aussi une option, comme surprendre l'autre de temps en temps et se laisser suprendre».

11 On ralentit.

Et on sort du «faire», comme le conseille Catherine Delorme, d'Espace Tantra Yoga. «Le but de la sexualité tantrique n'est pas forcément d'atteindre l'orgasme, mais plutôt de sortir de la superficialité des relations pour aller à la rencontre de l'autre», résume-t-elle. Cette superficialité, autrement dit, «le sexe pour le sexe, lasse rapidement, surtout les femmes. La démarche tantrique nous amène à prendre conscience des mécanismes qui nous empêchent d'être en relation avec nous-mêmes et avec l'autre.» Famille, éducation, société, croyances nous amènent à les ériger, et elles nous coupent de nos émotions. Catherine Delorme prône un retour à «un sain égoïsme, à écouter ce qui se passe en soi et en son ou sa partenaire. A recréer un lien avec notre intimité, qui libérera notre énergie vitale et sexuelle.» Etre à l'écoute, laisser venir, se donner de l'espace sans chercher à le combler ou à combler l'autre semblent plus facile à dire qu'à faire. Des sensations qu'elle nous propose d'explorer au moyen d'un exercice en apparence tout simple: l'écoute de la main. «Commencez par la sentir, sentir qu'elle devient chaude et caressez votre partenaire avec cette perception de votre main. Soyez à l'écoute de cette sensation sur son corps, sans autre but, ne cherchez pas à combler l'autre, écoutez-vous. Plus vous effectuerez ce geste lentement, plus vous entrerez dans la sensation de la main, dans le corps et dans la découverte du corps.» Une caresse qui se suffit à elle-même, où l'on ne va rien chercher à obtenir de l'autre.

12 ON USE ET ABUSE DU BAISER, HAUTEMENT LIBIDOGÈNE.

En médecine chinoise, on considère que la bouche est reliée par des méridiens au périnée et au coccyx, deux points d'énergie sexuelle. Pour les philamatologues, ou spécialistes de la science du baiser, cet acte diminuerait le stress. Par ailleurs, embrasser augmente notre fabrication d'ocytocine, l'hormone de l'amour, et fait baisser notre taux de cortisol, celle du stress. Une étude réalisée au département de psychologie expérimentale de l'université d'Oxford s'est récemment intéressée à ce comportement de séduction humain, aussi répandu et commun qu'il est unique. Ils se sont demandé quel en est le but. Résultat, il y en aurait trois: embrasser permettrait d'évaluer - on ne sait trop comment - la qualité des gènes d'un partenaire, accroîtrait l'excitation, notamment pendant les préliminaires et servirait enfin à maintenir une relation.



TEST

QUELLE EST LA TEMPÉRATURE DE VOTRE LIBIDO?

En ce moment, vous êtes plutôt banquise ou tropiques? Notre test pour le savoir, et nos conseils pour garder le cap ou vous (re)mettre sur le chemin du désir.

1 Enfin au lit! Vous en avez rêvé toute la journée, mais voilà que votre partenaire vous fait comprendre qu'il a envie de passer un moment dans vos bras et non de glisser directement dans ceux de Morphée. Vous...

☐ **A** démarrez au quart de tour.
☐ **B** le laissez vous chauffer un peu, pour voir.
☐ **C** faites semblant de dormir.

2 Des sous-vêtements sexy, pour vous, c'est...

☐ **A** minimum syndical. La culotte Snoopy ne passera pas par vous!
☐ **B** Sympa, mais pas forcément pratique au quotidien.
☐ **C** Exclu. Le mot «dentelle» suffit à vous amener à deux doigts de l'eczéma.

3 La dernière fois que vous avez fait l'amour, c'était....

☐ **A** Ce matin, histoire de vous mettre de bonne humeur pour la journée.
☐ **B** Dimanche passé, pendant que la petite faisait la sieste et que le grand était au foot.
☐ **C** Pfouh, euh... Avant Noël.

4 Tiens, il reste une banane dans la corbeille à fruits. Cela vous fait penser...

☐ **A** à un truc que vous essaieriez bien avec votre amoureux et que la décence vous contraint à garder pour vous.
☐ **B** que vous pourriez faire un cake, on a tous besoin de douceur.
☐ **C** que vous avez justement un petit creux.

5 Vous pourriez vous passer de sexe...

☐ **A** Ah ah, non, mais ça ne va pas la tête? Ou alors dans trente ans...
☐ **B** Difficilement, a priori, mais on ne sait jamais ce que la vie nous réserve.
☐ **C** Sans problème. Vous préférez investir votre énergie dans autre chose, d'ailleurs.

6 Votre partenaire se balade en caleçon...

☐ **A** Vous lui sautez dessus.
☐ **B** Vous profitez du spectacle, voire plus si entente.
☐ **C** Vous lui dites d'aller mettre un pull, il va prendre froid le pauvre!

7 Quand vous vous regardez dans la glace, vous voyez...

☐ **A** Une fille plutôt sexy.
☐ **B** Parfois une fille pas mal, parfois un thon, ça dépend de l'humeur.
☐ **C** Que vous commencez à ressembler à votre mère. D'ailleurs, moins vous vous regardez, mieux vous vous portez.

8 Une scène torride dans un film, cela vous...

☐ **A** donne des idées pour tout de suite ou pour plus tard.
☐ **B** peut vous gêner, surtout si les enfants sont dans les parages.
☐ **C** fait bondir sur la télécommande et zapper.

9 Pratiquez-vous régulièrement un sport?

☐ **A** Oui, au moins trois fois par semaine.
☐ **B** Vous essayez de vous motiver, mais c'est difficile à caser dans l'agenda.
☐ **C** Un quoi??

10 Hmm, joli, le nouveau collègue...

☐ **A** Vous allez sûrement le croiser en fantasme ou en rêve.
☐ **B** Eeeeeeh oui (soupir). Bon, qui vient prendre un café?
☐ **C** Vous, tant qu'il fait son boulot, le reste ne vous intéresse pas.

11 Vous embrassez votre partenaire...

☐ **A** Souvent, sans raison, parce que vous aimez ça.
☐ **B** Pour lui dire bonjour, merci, au revoir...
☐ **C** Rarement, les bisous et vous ça fait bof.

RÉSULTATS

Un maximum de réponses A

Votre libido est bouillante.

Un rien vous fait démarrer au quart de tour — tiens, un regard croisé dans la rue et votre cinéma intérieur s'affole. Vous êtes partantes pour toutes les expériences, vos seules limites sont celles de votre imagination et de votre partenaire. Votre homme n'a pas besoin de faire grand-chose pour vous allumer, d'ailleurs c'est souvent vous qui prenez l'initiative. Attention tout de même à lui laisser suffisamment de place pour exprimer ses désirs, il pourrait vous réserver des surprises que vous ne regretterez pas. Car si vous ne tenez pas compte de ses envies, il risque de se sentir considéré comme un objet sexuel.

Un maximum de réponses B

Votre libido est à température ambiante.

Sans être une belle au bois dormant, vous n'êtes pas une bombe, mais c'est peut-être ça qu'on appelle l'équilibre. Vous vous connaissez bien et refusez de vous embarquer dans des trucs qui vous déplaisent, vous acceptez l'autre tel qu'il est. Restez vigilante, ne vous laissez pas rattraper par l'ennui et les habitudes. Avant de dire non, tournez sept fois votre langue dans votre bouche ou dans celle de votre partenaire. Les ébats, cela ne se programme pas comme un rendez-vous avec votre comptable! Surprenez-vous, surprenez l'autre. Pas besoin d'en faire des tonnes, proposez-lui déjà une sortie à deux ou sautez-lui dessus sur la table du petit déjeuner ou sur le canapé du salon, pour voir.

Un maximum de réponses C

Votre libido est bien au frais.

Les passages à vide, cela arrive à tout le monde. Ou alors, vous sortez d'une grippe, d'une période chargée ou déprimante, vous suivez un traitement médical. Si ce n'est pas le cas, c'est le moment de vous inspirer des pistes que nous vous proposons pour mettre un peu de piment dans votre quotidien! Ou peut-être est-ce votre état habituel, et vous préférez investir votre énergie dans une activité moins bassement matérielle style culture? Du coup, vous seriez plutôt du genre à vous contenter d'une relation platonique. Si c'est un choix, pourquoi pas, mais attention, vous risquez bien de vous réveiller de façon brutale un jour ou l'autre.